

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 08 / 2010

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage unter <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Nachrichteblättchen“ lesbar und zum Downloaden. Unter „Blättchen - Archiv“ sind frühere Ausgaben zu finden! -

Nachrichten

Neue klinische FMS Diagnostik-Kriterien in USA

Die Wissenschaft ist kontinuierlich bemüht allgemeingültige Kriterien für die Diagnostik des FMS zu entwickeln. In Deutschland entstanden neue Leitlinien zum FMS (publiziert 2009), deren Überarbeitung in 2011 angekündigt wurde.

Durch das Fehlen allgemein anerkannter Ursachen und einem einheitlichen Krankheitsverlauf beim FMS sind diese Bemühungen mehr vom gutem Willen der behandelnden Ärzte geprägt, helfen zu wollen, weil sie die Not der Betroffenen tagtäglich sehen, als von praxistauglichen und allgemein gültigen Kriterien.

Aus den deutschen FMS-Leitlinien lässt sich auch der den Ärzten von den Krankenkassen auferlegte Sparzwang, bzw. die Kostenminimierungsvorgaben, herauslesen. Wenn eine kostenintensive Ausschlussdiagnostik vermieden werden soll, sollte klar vorgegeben werden, wonach der untersuchende Arzt bei der Abklärung, ob ein FMS vorliegt oder nicht, suchen soll. Dies ist bisher nicht zufriedenstellend gelungen.

Der Part **„Folgen chronischer Schmerzen und neurologischen Veränderungen“** aus neurologischer Sicht wurde außenvorgelassen.

Der Zeitrahmen zur Erfassung möglicher Ursachen für mittlerweile bleibende Schmerzen ist daher sehr großzügig anzusetzen, sonst werden Jahre (auch Jahrzehnte) zurückliegende Schädigungen als „Quelle“ von Chronifizierungsprozessen nicht erkannt.

So kann z. B. ein HWS-Schleudertrauma, bei einem Verkehrsunfall, dem vor Jahrzehnten keine besondere Aufmerksamkeit gewidmet wurde, aktuell noch für belastungsabhängige Schmerzreize sorgen, da sich von der Halswirbelsäule ausgehend, möglicherweise eine Muskelverhärtung (z. B. eine Zervikobrachialgie) gebildet hat.

Nach meiner Ansicht weisen Faktoren, wie erhöhte Licht- und Geräuschempfindlichkeit, sowie Stressunverträglichkeit, auf das Vorhandensein einer zentralen Sensitivierung hin.

Dauerhafte Schmerzreize belasten konstant das Nerven- und Schmerz verarbeitende System im Körper und überfordern dieses.

Folge: Es kommt zu Empfindlichkeitsreaktionen und zu Disregulationen. Hierdurch kann eine gesteigerte Reaktion und Empfindlichkeit auf Schmerzreize (Hyperalgesie, Allodynie) entstehen.

Erkenntnisse aus der Gehirnforschung von Herta Flor aus dem ZI Heidelberg bestätigen, durch fMRT –Untersuchungen belegt, Veränderungen (*) in Gehirn von FMS-Patienten, als vermutlich Schmerz bedingte Chronifizierungsfolgen.

(* „verstärkte zentrale Schmerzverarbeitung und gestörte deszendierende Schmerzhemmung“ , aus „Der Schmerz“, 2-2010)

In der Anamnese sollte nicht nur geprüft werden, was mögliche Ursachen sein können, sondern auch ob ein **Chronifizierungseffekt** vorliegt.

Dieser trägt maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Schmerzen bei.

Auch die **kognitiven Schwierigkeiten** (Gedächtnis-, Wortfindungs- u. Konzentrationsprobleme) sind Chronifizierungsfolgen.

In ausgeprägter Form werden beim Sprechen Satzteile unbemerkt vertauscht oder es wird an etwas Bestimmtes gedacht aber es kommt beim Sprechen ein ganz anderer Begriff heraus.

Fazit:

Beim FMS-Patienten haben sich nicht nur Schmerzen entwickelt und beeinträchtigen diesen mit ungunstigen Empfindungen.

Dauerhafte Schmerzen verändern und beeinträchtigen auch die eigenen körperlichen Systeme und ihre Funktionen, die durch sie tangiert werden!

Jeder Versuch sich den tatsächlichen Problemen, inklusive der Chronifizierungsfolgen, diagnostisch anzunähern um sie zu identifizieren und somit eine therapeutische Basis zu entwickeln, ist daher sehr willkommen.

F. Wolfe in USA entwickelte folgende FMS-Diagnostikkriterien, die sich in der Abfrage auf eine zurückliegende Woche beziehen.

Dies auch während einer ärztlichen Behandlung oder anderweitigen Therapie (positiv: hier kann durch wiederholte Abfragen in gewissen Zeitabständen durch den Arzt eine Therapiewirksamkeit oder eine Wirkungslosigkeit festgestellt werden. Eine Therapiekontrolle wird in Deutschland selten praktiziert, obwohl sie in den FMS-Leitlinien vorgesehen ist!

Max. Dauer einer Medikamentengabe ist ein halbes Jahr. Danach muss geprüft werden, ob durch die Medikamente mehr Schaden als Nutzen entsteht.

Die FMS-Betroffenen sollten auf kürzere Abstände der Wirksamkeitsüberprüfungen durch den Arzt bestehen und bei Wirkungslosigkeit eines Medikamentes kurzfristig den Arzt um Abklärung ersuchen, ob es abgesetzt werden kann.

Auf keinen Fall ewig weiter einnehmen ohne den Arzt zu befragen und ihn dabei auf die Wirkungslosigkeit oder auf mögliche Nebenwirkungen hinweisen!)

1.) Abklärung der Lage der Schmerzorte am Körper zur Identifikation eines Widespread Pain (WPI)

Hierzu wird eine Schautafel mit 19 Körperregionen in Vorder- u. Rückansicht und eine Aufzählung mit Kästchen zum Ankreuzen benutzt. Zur Errechnung der Ausprägung und Lage der Schmerzorte werden die angekreuzten Regionen addiert und eine Gesamtpunktzahl ermittelt. Max. sind 19 Punkte möglich.

2a) Ermittlung eines Symptomschweregrades

Er beschränkt sich hierbei auf **Müdigkeit** (erschöpft, energielos wäre sicherlich auch zutreffend), **nicht erholsamer Schlaf** und **Kognitive Probleme**, wobei jeweils im Fragebogen anzukreuzen ist, dass entweder

(0) Keine, (1) leichte, (2) mäßige bis deutliche und (3) häufige oder heftige, dauerhafte das Leben störende diesbezüglichen Probleme vorliegen. Auch hier werden die Punkte addiert. Max. sind 9 Punkte erreichbar.

2b) Ermittlung eines Symptomschweregrades

Hier werden zum Ankreuzen 41 Symptome, die möglicherweise mit dem FMS einhergehen können angeboten:

- Muskelschmerz
- Reizdarmbeschwerden
- Müdigkeit/ Ermüdung
- Denk- oder Erinnerungsprobleme
- Muskelschwäche
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen/ Krämpfe
- Benommenheit/ Kribbeln
- Schwindel
- Schlaflosigkeit
- Depressionen
- Verstopfung
- Unterbauchschmerzen
- Übelkeit
- Nervosität
- Brustschmerzen
- Verschwommenes Sehen
- Fieber
- Durchfall
- Mundtrockenheit
- Juckreiz
- Kurzatmigkeit
- Kalte Hände/ Füße
- Nesselsucht
- Ohrgeräusche
- Brechreiz
- Sodbrennen
- Geschwüre in der Mundschleimhaut
- Geschmacksverminderung/ Verlust
- Krampfanfälle
- Trockene Augen
- Luftnot
- Appetitverlust
- Hautausschlag
- Sonnenlichtempfindlichkeit
- Hörstörungen

- Empfindliche Haut
- Haarausfall
- Häufiges Wasserlassen
- Schmerzhaftes Wasserlassen
- Blasenkrämpfe

Auswertung:

FMS nach dieser Diagnostik liegt vor, wenn folgende 3 Kriterien zutreffen:

- Mehr oder genau 7 Punkte im Bereich 1 (s. oben!) und mehr als 5 Punkte im Bereich 2a u. 2b
- oder
- | |
|---|
| • Zwischen 3 – 6 Punkte im Bereich 1 und mehr oder genau 9 Punkte im Bereich 2a u. 2b |
| • Symptome bestanden in gleicher Ausprägung innerhalb der letzten drei Monate |
| • Es liegt keine andere Erkrankung vor, die die Schmerzen erklären könnte |

Hinweis: Die Originalvorlage des Fragebogens befindet sich in der Anlage!

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Stress ist ein individueller Faktor



Aktenstapel auf dem Schreibtisch, enger Terminplan, Ärger mit dem Chef, nörgelnde Arbeitskollegen, ständiger Streit mit dem Partner oder zu wenig Zeit für Familie und Freizeit, wohlmöglich Geldsorgen: Bei dem Wort „Stress“ denken die meisten Menschen an die persönlichen Belastungen am Arbeitsplatz bzw. im Privatleben oder die Doppelbelastung von Familie und Job, der vor allem Frauen ausgesetzt sind. Ärzte und Wissenschaftler

verstehen unter Stress ganz allgemein ein Ungleichgewicht zwischen Aufgaben auf der einen und Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Anforderungen auf der anderen Seite. Die Anzahl der zumutbaren Aufgaben eines Einzelnen kann somit sehr groß sein, wenn er den Handlungsspielraum und die Fähigkeiten besitzt, sie zu bewältigen, kann dies ganz ohne Stress geschehen. Andererseits können bereits Kleinigkeiten eine Anspannung bereiten, wenn wir nicht die Möglichkeit haben, sie zu verändern und zu gestalten. Man kann Faktoren, die den Menschen stressen und in welchem Ausmaß sie dies tun, daher nicht verallgemeinern, sondern nur individuell betrachten. Jeder ist eben anders und kann völlig unterschiedliche Belastungen vertragen.

Stress – nicht grundsätzlich negativ

Doch Stress ist nicht grundsätzlich schlecht: Ärzte sprechen von „Eustress“, wenn sie ausdrücken wollen, dass an jemanden besondere Anforderungen bestehen, die er aber gern angeht. Eustress

beschreibt also motivierende Situationen, die unsere Energie und Kreativität brauchen, ohne uns zu überanstrengen. Dem gegenüber steht der so genannte Disstress: Damit ist die **permanente Überforderung** gemeint, die **auslaugt** und auf Dauer **müde** und **krank** macht. Stress ist im Übrigen nicht nur ein psychisches Phänomen: Auch **Schmerzen, Verletzungen, Krankheiten, Vergiftungen** oder **Operationen** bereiten dem Körper **Stress**.

<http://www.npin.de/npin/show.php3?id=40&nodeid=40>

Depressionen durch permanent hohe Arbeitsbelastung

Studie: Geringer Handlungsspielraum im Job erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen nicht / Krankschreibungen wegen psychischer Störungen steigen entgegen dem Trend

In einer Studie hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin den Zusammenhang von **hoher Arbeitsdichte und geringem Handlungsspielraum im Job** einerseits und dem Risiko, an **Depressionen** und anderen **psychischen Störungen** zu erkranken, andererseits untersucht. Dabei wurden die Arbeitsbedingungen erstmals objektiv bewertet, bisherige Studien hatten sich lediglich auf die subjektive Einschätzung der Studienteilnehmer gestützt.

Die Wissenschaftler beurteilten die Arbeitsbedingungen von 517 Beschäftigten aus dem Branchen Banken und Versicherungen, Gesundheitswesen und öffentlicher Dienst hinsichtlich Arbeitsbelastung und persönlicher Handlungsspielraum. In standardisierten klinischen Interviews und Screening-Verfahren wurden die Probanden anschließend auf Depressionen und depressive Verstimmungen untersucht.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass **Menschen, die über eine lange Zeit einer hohen Arbeitsdichte ausgesetzt sind, depressiv werden können**. Ein **geringer Handlungsspielraum** hingegen **erhöht die Wahrscheinlichkeit**, an einer solchen **psychischen Störung zu erkranken**, nicht.

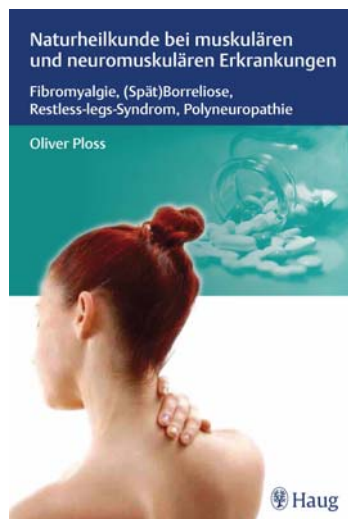
Nach Ansicht der Studienautoren sei die **Untersuchung für Arbeitgeber von Bedeutung**, um Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen rechtzeitig vorbeugen zu können. Denn **Krankschreibungen aufgrund von Depressionen und ähnlichen Störungen steigen** entgegen dem allgemeinen Trend trotz der verbreiteten Angst vor Arbeitsplatzverlust **stetig an** - in einer Situation also, in der sich viele Menschen die **nötige Regenerationszeit** bei psychischen Erkrankungen **versagen und trotzdem zur Arbeit gehen**.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=184661

Tipps

Neue Bucherscheinung

von Dr. Oliver Ploss



Termin-Vorschau

Montag, 30.08.2010
15:00 Uhr

Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim Fibromyalgie-Syndrom“
Rathaus Wiesbaden, anlässlich der „Hess. Gesundheitstage“

Referent: Rainer M a r x

Ansprechpartnerin: Grudrun Krämer
Tel.: (0611) 92 00 676

Programm der Hess. Gesundheitstage im Internet:

http://www.wiesbaden.de/medien/dokumente/leben/gesundheit/GESU_Flyer2010_Internet.pdf

Dienstag, 31.08.2010
18:00 Uhr

Vortrag „Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“
Rathaus 63065 Offenbach, Berliner Straße 100, 1. OG,
anlässlich der „Woche der Selbsthilfe“

Referent: Rainer M a r x

Samstag, 04.09.2010
10:00 – 15:00 Uhr

Offenbacher Selbsthilfegruppentag
Info-Stand der FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

>> **Programm** in der Anlage! <<

<p>Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main</p>
--

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

Termin: Jeden **Mittwoch, 13.00 Uhr**, Schloßstraße 8 (Gemeindesaal der Kirche St. Cäcilia) Heusenstamm (durch Torbogen an Frankfurter Str. fahren, dann am Ende des freien Platzes links abbiegen und rechts an der Kirche vorbeifahren, zum Parkplatz vor dem Gemeindesaal.

*(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).
Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin abgerechnet werden.)*

FM-Gesundheitstraining angelehnt an Methode Heigl (KTMH)
(speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM – Betroffenen / s. auch www.heigln.de)

Das Training findet **jeden Mittwoch, 19:00 Uhr**, auf der Wiese hinter dem Haus Leipziger Ring 29, 63150 Heusenstamm, statt (Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

(Termine bitte bei Gerda Marx erfragen!)



B a b b e l t r e f f

Am **ersten Freitag im Monat**, ab **15:30 Uhr**, in Gaststätte „Alter Bahnhof“
beim S-Bahnhof Heusenstamm (Linie S 2), Bahnhofstr. 1, 63150 Heusenstamm

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm

Jeweils am **2. Mittwoch** eines Monats, ab **16.30 Uhr**,
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm (1. Stock, rechts)

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach

Jeden **3. Samstag** im Monat, ab **15.00 Uhr**, im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Offenbach, 2. Stock, **Frankfurter Straße 48** (nahe der Kaiserstraße), 63065 Offenbach.

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

Wolfgang Felis
(06157) 930 241

Weiterstadt

Traudel Rudolf
(06162) 962 926

Die Gruppentermine der einzelnen SHG's sind auf der nachfolgenden Homepage
bei „Selbsthilfegruppen / Gruppentreffen“ zu finden!

<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info/html/gruppentreffen.html>

• **Fibro - Gymnastik – Gruppe (Funktionstraining)**

in der Praxis für Physiotherapie Anke Hüper, DA, Grafenstraße 26

Jeden Dienstag, 10:15 Uhr

Jeden Mittwoch, 09:45 Uhr und 10:30 Uhr

Neu - Anmeldung in der Physio-Praxis bei **Anke Hüper**, Tel.: (06151) 99 74 91

Funktionstraining Wasser / Wassergymnastik im Jugendstilbad Darmstadt

Montag, von 09:00 – 09:30 Uhr und 09:30 – 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin und Information in: Praxis Anke Hüper, Tel. (06151) 99 74 91

• **Warmwassergymnastik im Pfungstädter Wellenbad**

Jeden Freitag 08:15 Uhr + 09:00 Uhr + 09:45 Uhr + 10:30 Uhr

Eintritt - Einzel 3,50 € + 1,00 € (Gymnastikzuschlag)

• **Runder Tisch – Gesprächstreff**

„Wohnpark Kranichstein - Borsdorffstr.40

Zeitpunkt: **Immer der 3. Donnerstag im Monat, ab 15:00 Uhr**

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch.

• **Nordic Walking** auf die sanfte Tour – **Pfungstadt am Wasserwerk**

Jeden Montag, 16:00 Uhr, mit Daniela Ryschka (Boll) vom Senioren - Büro
(im Winter: 15:30 Uhr)

FM-Ansprechpartnerin für Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

Marie Luise Christ / Tel.: (06171) 75 10 6

E-Mail: rachri@t-online.de

FM-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

- **Monatliches Gruppentreffen:** Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte, Blücherstr. 23, 61231 Bad Nauheim.
- **Funktionstraining:** **Montags, um 11:15 Uhr**, in der **Kerkhoff-Rheumaklinik u. 17:15 Uhr**, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**
- **Wassergymnastik:** Immer **mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Rosemarie Schilbe-Buttler, Tel.: 06032 - 918426

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Bruchköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel**
Jeden **1. Donnerstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürgerhaus am Rathaus
- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe B.-Roßdorf**

Jeden **1. Samstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle, Schulstraße, 63486 Roßdorf

Ansprechpartnerin: **Ilona Hennig**, Tel. (06181) 78 01 77

F u n k t i o n s t r a i n i n g :

FM-Gruppe I jeden Dienstag 15:00 – 15:45 Uhr

FM-Gruppe II jeden Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr

MEDITHERANUM Gesundheitssport e.V., Innerer Ring 6, 63486 Bruchköbel
Physiotherapeut Peter Zunke, Tel.: (06181) 97 63 37

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Ansprechpartnerin: **Ursel Heinrich** Tel.: (06052) 91 84 78

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

- **Gruppentreffen**

Jeden **ersten Samstag eines Monats**, 15.00 Uhr, **Ev. Gemeindehaus**, Hintergasse 47, 63691 Ranstadt

Wassergymnastik montags 15:20 Uhr, Thermal - Solebad Bad Salzhausen,

Nordic Walking (mit Therapeuten), dienstags nach telefonischer Absprache (06041) 823 968)

Qi Gong mittwochs, 15:00 Uhr, Bürgerhaus Borsdorf (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

Trockengymnastik, donnerstags 14:00 Uhr, Grundschulsporthalle Ranstadt (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

Ansprechpartnerin: **Gabi Neumann** Tel.: (06041) – 82 39 68

E-Mail: gneumanngr@gmx.de

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

- **Jeden Mittwoch**, um 10:00 Uhr, **Wassergymnastik** im Freizeitbad Korbach

- **Gruppentreffen** nach Absprache

- **„Beratung von Betroffenen für Betroffene“**,

Mo., Di., Mi. und Fr., von 09:00 – 11:00 Uhr

am Infostand im Foyer des **Stadtkrankenhauses Korbach**

- Sprechzeiten im Selbsthilfebüro nach Vereinbarung -

Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer**, Tel.: (05631) 21 41

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Wiesbaden

Gruppentreffen im Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinerallee 11 (Eingang A), 65189 Wbn.)

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: **Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 676 (E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)

Fotos aus dem Exotarium im Frankfurter Zoo: Oktopus beim Foto-Posing



„Hallo Lottospieler, wenn Ihr mich rausholt, sage ich Euch nicht nur die Fußballergebnisse voraus!“

Warum glaubt mir eigentlich keiner?



Das Fibromyalgie - Nachrichteblättche wurde gefertigt von:

Rainer Marx

Leipziger Ring 29
63150 Heusenstamm

Tel.: (06104) 68 26 16

E-Mail: Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info

Homepage: <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info>